كيف أحمي نفسي

1

اصرخ

لا تلمسني



2

اركض



3

أخبر



القصة الحقيقية للغضب!

هل الغضب سيء دائمًا؟
كيف يمكن أن يساعدك
على البقاء آمنًا؟

يحظى الغضب بسمعة سيئة،
لكنه قد يكون في بعض الأحيان
إشارة مفيدة لك.

يمكن أن يكون علامة على أن
هناك شيئًا خاطئًا أو غير عادل،
مما يحفزك على اتخاذ إجراءات
لحماية نفسك

كيف يمكن أن يكون الغضب قوة إيجابية في سلامتك:

الوعي:
الغضب يمكن أن يجعلك أكثر وعياً بما يحيط بك من المخاطر المحتملة. وهذا يمكن أن يساعدك على تجنب المواقف أو الأشخاص الخطرين.

وضع الحدود:
الغضب يمكن أن يساعدك على وضع حدود مع الآخرين. إذا كان شخص ما يعاملك بشكل غير عادل، فإن الغضب يمكن أن يمنحك الشجاعة لتقول "لا" وتبتعد, أو تهرب.

قول لا للمسات غير المرغوب فيها:
إذا شعرت بعدم الارتياح تجاه الاتصال الجسدي، فإن الغضب يمكن أن يمنحك القوة لمقاومة اللمسات أو العناق غير المرغوب فيها.

طلب المساعدة عند الحاجة:
يمكن أن يحفزك الغضب على طلب المساعدة من شخص بالغ موثوق به إذا شعرت بعدم الأمان أو التهديد.

لكن تذكر أن الغضب يحتاج إلى تدريب!

هل سمعت بدورتنا الجديدة؟

أنشئي قوانين ديمقراطية في المنزل تضمن رعاية الطفل القيادي دون أن تفقدي سلطتك الوالدية

طوري مهارات تربوية تعلم الطفل المسؤولية دون المساس بكرامته

امتلكي استراتيجيات تعليم مهارات القيادة وامنحي الفرصة لطفلك لممارسة هذه المهارات في بيئة آمنة مع نتائج حقيقية.

طفل قائد

$38

$59

حققي الديمقراطية في المنزل دون كسر الحدود

هل طفلك:

لديه آراء قوية ويريد أن يفرض رأيه؟

يظهر القدرة ليكون قائدا؟

يظهر صفات العناد و العقلية الثابتة؟

هل أنت أم:

تريد دعم طفلها لكنها تواجه تحديات مجتمعية.

تريدين معرفة كيف يكون أسلوبك التربوي عائق في تربية طفل بشخصية قيادية.

أم تريد تحويل شخصية عنيدة إلى شخصية أكثر مرونة

أم تريد منح أطفالها ما يحتاجون إليه لتحقيق النجاح

إذن هذه الدورة لك...

في هذه الدورة سوف تتعلمين:

- كيف نحقق الديمقراطية في المنزل دون كسر قواعد المنزل.
- تحويل ممارسات العناد لمهارات قيادية
- تحديد الممارسات التربوية الخاطئة التي تساهم في تربية طفل عنيد أناني
- فهم كيف يعيق أسلوبنا التربوي و معتقداتنا اللاواعية تربية طفل قائد.
- وضع عواقب تعلم الطفل المسؤولية دون المساس بكرامته
- تحديد الاستراتيجيات الأهم لتعلم مهارات القيادة
- تقنيات لتشجيع التواصل والتعاون الصحي داخل الأسرة.
- كيفية وضع حدود واضحة تعزز الاحترام والنمو.

أريد معرفة المزيد
امسحي الصورة بكاميرا الهاتف